

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wyłączenia z jadłospisów produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

wtorek 16 września 2025

kcal	Energia	2108,4	Energia	2415,1	Energia	2118,8	Energia	2146,7	Energia	2033,3
g	Białko	61,922	Białko	136,58	Białko	116,79	Białko	124,75	Białko	114,28
g	Tłuszcz	102,45	Tłuszcz	98,015	Tłuszcz	59,017	Tłuszcz	74,152	Tłuszcz	75,399
g	Kwasy Nasycone	39,678	Kwasy Nasycone	26,368	Kwasy Nasycone	19,89	Kwasy Nasycone	23,21	Kwasy Nasycone	20,985
g	Węglowodany ogółem	230,2	Węglowodany ogółem	280,96	Węglowodany ogółem	280,27	Węglowodany ogółem	231,26	Węglowodany ogółem	267,88
g	W tym cukry	60,196	W tym cukry	39,676	W tym cukry	45,592	W tym cukry	28,902	W tym cukry	72,899
g	Błonnik pokarmowy	27,659	Błonnik pokarmowy	30,994	Błonnik pokarmowy	36,789	Błonnik pokarmowy	40,694	Błonnik pokarmowy	24,152
mg	Sód	453,91	Sód	1467,2	Sód	1660,8	Sód	1562,1	Sód	585,7

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		czwartek 18 września 2025										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE		Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
			Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
			Wędlina wegańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g		
			Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kiełki	5g		
			Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Herbata z cytryną	250g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
			Kisiel 250ml	250g	Gruszka 1szt.	120g						
II						Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g			
OBIAD			Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
			Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g		
			Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek						Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
			Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
			Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	masło 10g *mleko/	10g		
			Ogórek małosolny	60g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek małosolny	60g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Herbata czarna b/c	250g	Ketchup 1 szt.	1g						
			Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g						
II			Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin												
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane												
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.												
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko												
kcal		Energia	2064,9	Energia	2021,3	Energia	1994,3	Energia	1751,3	Energia	2032,4	
g		Białko	50,117	Białko	95,268	Białko	106,93	Białko	100,57	Białko	106,47	
g		Tłuszcz	89,56	Tłuszcz	83,798	Tłuszcz	56,96	Tłuszcz	56,378	Tłuszcz	92,738	
g		Kwasy Nasycone	35,873	Kwasy Nasycone	22,887	Kwasy Nasycone	24,723	Kwasy Nasycone	24,786	Kwasy Nasycone	37,169	
g		Węglowodany ogółem	258,21	Węglowodany ogółem	219,37	Węglowodany ogółem	261,67	Węglowodany ogółem	202,44	Węglowodany ogółem	194,92	
g		W tym cukry	68,171	W tym cukry	16,176	W tym cukry	30,137	W tym cukry	25,222	W tym cukry	64,995	
g		Błonnik pokarmowy	29,736	Błonnik pokarmowy	31,239	Błonnik pokarmowy	26,827	Błonnik pokarmowy	35,035	Błonnik pokarmowy	14,25	
mg		Sód	366,56	Sód	1468,8	Sód	1449,3	Sód	1264,2	Sód	431,49	

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
		piątek 19 września 2025																																																																																																		
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata																																																																																										
I	SNIADANIE		Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g																																																																																								
			Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																								
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																										
			Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																										
			Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																										
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																														
					Herbata z cytryną	250g																																																																																														
II						Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g																																																																																											
OBIAD			Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g																																																																																								
			Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g																																																																																										
			Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g																																																																																										
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																										
					Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																														
Podwieczorek						Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g																																																																																											
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g																																																																																								
			Wędlina wegańska 90g	90g	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g																																																																																										
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																										
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																										
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																										
	II		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2216,8</td><td>Energia</td><td>2537,8</td><td>Energia</td><td>2490,1</td><td>Energia</td><td>2442,1</td><td>Energia</td><td>2238</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>48,734</td><td>Białko</td><td>138,61</td><td>Białko</td><td>112,62</td><td>Białko</td><td>116,68</td><td>Białko</td><td>105,33</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>103,53</td><td>Tłuszcz</td><td>92,868</td><td>Tłuszcz</td><td>81,713</td><td>Tłuszcz</td><td>81,448</td><td>Tłuszcz</td><td>92,383</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,166</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>15,633</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>18,029</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,519</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,487</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>243,39</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>264,63</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>301,69</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>275,37</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>251,92</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>24</td><td>W tym cukry</td><td>35,448</td><td>W tym cukry</td><td>44,368</td><td>W tym cukry</td><td>26,328</td><td>W tym cukry</td><td>63,526</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>28,02</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>25,891</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>31,816</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>43,671</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>17,966</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>217,63</td><td>Sód</td><td>1924,8</td><td>Sód</td><td>1613,4</td><td>Sód</td><td>1692,4</td><td>Sód</td><td>454,25</td></tr></table>													kcal	Energia	2216,8	Energia	2537,8	Energia	2490,1	Energia	2442,1	Energia	2238	g	Białko	48,734	Białko	138,61	Białko	112,62	Białko	116,68	Białko	105,33	g	Tłuszcz	103,53	Tłuszcz	92,868	Tłuszcz	81,713	Tłuszcz	81,448	Tłuszcz	92,383	g	Kwasy Nasycone	21,166	Kwasy Nasycone	15,633	Kwasy Nasycone	18,029	Kwasy Nasycone	20,519	Kwasy Nasycone	21,487	g	Węglowodany ogółem	243,39	Węglowodany ogółem	264,63	Węglowodany ogółem	301,69	Węglowodany ogółem	275,37	Węglowodany ogółem	251,92	g	W tym cukry	24	W tym cukry	35,448	W tym cukry	44,368	W tym cukry	26,328	W tym cukry	63,526	g	Błonnik pokarmowy	28,02	Błonnik pokarmowy	25,891	Błonnik pokarmowy	31,816	Błonnik pokarmowy	43,671	Błonnik pokarmowy	17,966	mg	Sód	217,63	Sód	1924,8	Sód	1613,4	Sód	1692,4	Sód	454,25
kcal	Energia	2216,8	Energia	2537,8	Energia	2490,1	Energia	2442,1	Energia	2238																																																																																										
g	Białko	48,734	Białko	138,61	Białko	112,62	Białko	116,68	Białko	105,33																																																																																										
g	Tłuszcz	103,53	Tłuszcz	92,868	Tłuszcz	81,713	Tłuszcz	81,448	Tłuszcz	92,383																																																																																										
g	Kwasy Nasycone	21,166	Kwasy Nasycone	15,633	Kwasy Nasycone	18,029	Kwasy Nasycone	20,519	Kwasy Nasycone	21,487																																																																																										
g	Węglowodany ogółem	243,39	Węglowodany ogółem	264,63	Węglowodany ogółem	301,69	Węglowodany ogółem	275,37	Węglowodany ogółem	251,92																																																																																										
g	W tym cukry	24	W tym cukry	35,448	W tym cukry	44,368	W tym cukry	26,328	W tym cukry	63,526																																																																																										
g	Błonnik pokarmowy	28,02	Błonnik pokarmowy	25,891	Błonnik pokarmowy	31,816	Błonnik pokarmowy	43,671	Błonnik pokarmowy	17,966																																																																																										
mg	Sód	217,63	Sód	1924,8	Sód	1613,4	Sód	1692,4	Sód	454,25																																																																																										

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		sobota 20 września 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g		
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g		
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
Podwieczorek						Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/
kcal	Energia	2250,8	Energia	2207,6	Energia	2010,9	Energia	1950,7	Energia	2021,3	
g	Białko	56,509	Białko	132,48	Białko	113,03	Białko	127,53	Białko	94,846	
g	Tłuszcz	103,83	Tłuszcz	61,973	Tłuszcz	46,168	Tłuszcz	50,403	Tłuszcz	89,961	
g	Kwasy Nasycone	35,961	Kwasy Nasycone	21,372	Kwasy Nasycone	15,187	Kwasy Nasycone	18,107	Kwasy Nasycone	37,8	
g	Węglowodany ogółem	273,15	Węglowodany ogółem	285,75	Węglowodany ogółem	289,75	Węglowodany ogółem	239,78	Węglowodany ogółem	252,68	
g	W tym cukry	35,111	W tym cukry	27,651	W tym cukry	32,646	W tym cukry	30,831	W tym cukry	53,456	
g	Błonnik pokarmowy	37,465	Błonnik pokarmowy	28,512	Błonnik pokarmowy	32,397	Błonnik pokarmowy	40,017	Błonnik pokarmowy	16,57	
mg	Sód	230,52	Sód	1224,3	Sód	1525,4	Sód	1464,1	Sód	389,9	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonupiały; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		niedziela 21 września 2025										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE		Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
			Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Serek wiejski 1 szt.	200g
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
			Pomidor 100g	100g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
			Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
					Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g			
OBİAD			Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
			Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
			Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
					Serek wiejski 1 szt.	200g						
Podwieczorek						Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
			Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g		
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
II			Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	2251	Energia	2407,8	Energia	2347,9	Energia	2336,6	Energia	2325,5	
g		Białko	53,028	Białko	133,24	Białko	144,14	Białko	140,45	Białko	108,38	
g		Tłuszcz	105,87	Tłuszcz	99,594	Tłuszcz	82,945	Tłuszcz	83,355	Tłuszcz	101,28	
g		Kwasy Nasycone	33,661	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	25,554	Kwasy Nasycone	25,524	Kwasy Nasycone	12,848	
g		Węglowodany ogółem	237,39	Węglowodany ogółem	243,76	Węglowodany ogółem	255,12	Węglowodany ogółem	244,24	Węglowodany ogółem	251,3	
g		W tym cukry	35,193	W tym cukry	19,816	W tym cukry	26,817	W tym cukry	28,347	W tym cukry	49,6	
g		Błonnik pokarmowy	31,212	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	30,321	Błonnik pokarmowy	42,161	Błonnik pokarmowy	22,414	
mg		Sód	178,94	Sód	1966,9	Sód	2345,3	Sód	2364	Sód	536,98	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera alergeny; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko